

## リトル東京サービスセンター主催

無料オンラインワークショップ

# アルツハイマー病と認知症について学ぼう

日系コミュニティの方々に社会福祉サービスを提供する「リトル東京サービスセンター (LTSC)」は、「アルツハイマー病と認知症について学ぼう」と題する無料のオンラインワークショップを行います。1回からの参加が可能です。

**物忘れとアルツハイマー病について：5月23日（火）午前10時から11時まで**  
アルツハイマー病の概要とその影響について学びます。物忘れの原因、正常な老化と認知症の兆候の違い、受診の際の注意点などをお話します。

**脳を健康に保つ方法：5月30日（火）午前10時から11時まで**  
脳は、臓器であることをご存知でしょうか。年齢を重ねても記憶力を維持するために今できること、栄養の取り方、活動的な生活を送る方法、脳に刺激を与える方法など、研究結果をご紹介します。このセッションでは、脳の活性化を図るゲームなども皆様に楽しんでいただきます。

**安全な家庭内環境づくり：6月6日（火）午前10時から11時まで**  
アルツハイマー病や認知症を持つ大切な人（家族、友人、隣人、介護されている人）が、できるだけ長く自宅で安全に生活し続けるための方策についてお話します。

**行動とアルツハイマー病について：6月13日（火）午前10時から11時まで**  
認知症は、理解し難い行動の変化を引き起こすことがあります。なぜそのようなことが起こるのかを探り、困難な行動へのアプローチや、ケアする際のストレス管理など、実践的な方法を学びましょう。

お申し込みは、213-473-3035 にお電話いただくか、次の QR コードから登録ください。ワークショップの前日までに E メールにてズームリンクをお送りします。

